

探求知识

宗旨： 鼓励学生努力求取知识，从小养成自动自发，好学的精神。

关键词： 知识、人格、文化、文明、素质、品德、智慧，学历。

每周主题/语录



讨论以上语录的意思，探讨要如何在生活上实行。

静坐冥想

第1步：“首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。再呼出。。。。。。。”

第2步：“放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚指，然后放松。绷紧你的小腿，然后放松它们。绷紧你的大腿，然后放松它们。缩入你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩，然后放松它们。现在绷紧脸部肌肉，并放松它们。感觉你全身都放松下来了，所有紧绷的感觉都消失了。你感觉很棒。”

第3步：“现在闭上你的眼睛，不受四周环境的影响。。想像离你头顶3寸的地方有一道像瀑布的白光。。感觉那道晶莹剔透的白光流过你的身体。。想像它穿透你，并把一切不好的感觉带走，一扫而光。。感觉是那么的清凉舒爽。。当那道光穿透你的头部时，它洗走了所有不好的念头。。带给你光明。。”

现在你感觉头脑清明，记忆清晰。。。
光穿过你的胸部和心脏。。 赐予你健康的身体和关怀的态度。。
光流到你的手臂及双手。。 你将随时伸出援手，给予帮助。。。
白光接着来到你的肚子，你会更小心注意自己的饮食，要卫生。。要新鲜。。
白光穿透你的双腿和脚。。
它们变得更强壮有力，随时走到需要帮助的地方。。平安的地方。。。
那道闪亮的白光穿透你。。 使你觉得很开心、很满足。
要知道你就是一个喜欢学习，愿意做好事的好孩子。”

第 4 步：“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢，这次的静坐冥想结束了。对身旁的朋友微笑，告诉他们你今天的心情，并祝福他们幸福快乐。”

故事

富有研究精神的牛顿

二百多年前，英国的大科学家牛顿，出生在一个农民的家庭里。他在小学念书的时候，特别喜欢做手工。祖母给他的零用钱，总是储蓄起来买工具。他整天忙着做手工，学业成绩并不怎么好。

有一天，牛顿放学回家，看见村子旁边正在安装风车。他停下来仔仔细细地看，几乎忘了回家。以后每天放学，他都要跑去看一阵子。牛顿心想：“我回去也要做一个。”过了些日子，一架小小的风车果然做成了，用扇子一扇，风车就吱吱的转动起来。

第二天上学，牛顿把那小小的风车带去学校，摆在课桌上。同学们都围上来看。牛顿得意地转着风车，大家夸奖他做得好。正在这时候，一位同学大声说：“牛顿，风车为什么会转，你能讲出来吗？”

“道理？”牛顿从没想过，做手工还要懂得道理。那位同学一看牛顿答不出，便笑着说：“光会做有什么希奇，又讲不出一个道理来。真可笑！”同学们也都笑起来。不知被谁一推，那架小风车掉在地上摔坏了。

牛顿羞得满脸通红。他捡起摔坏的风车，心里难受极了，但是没有流一滴眼泪。从此，牛顿发奋学习，遇到任何事情都要问个为什么，渐渐养成了刻苦钻研的习惯。

牛顿十九岁时，考进了英国的著名大学，并在那里研究学问。不久，因为欧洲瘟疫流行，学校纷纷停课，牛顿也回到故乡。

一天下午，牛顿在树下读书，突然，一个苹果从树上掉了下来。这件事很平常却引起了他的注意。他苦苦的思索着：“苹果为什么不往上飞，而要往下掉呢？这里面一定有原因。”后来，牛顿假定了地心有一种吸引附物体的力量——地心吸力。

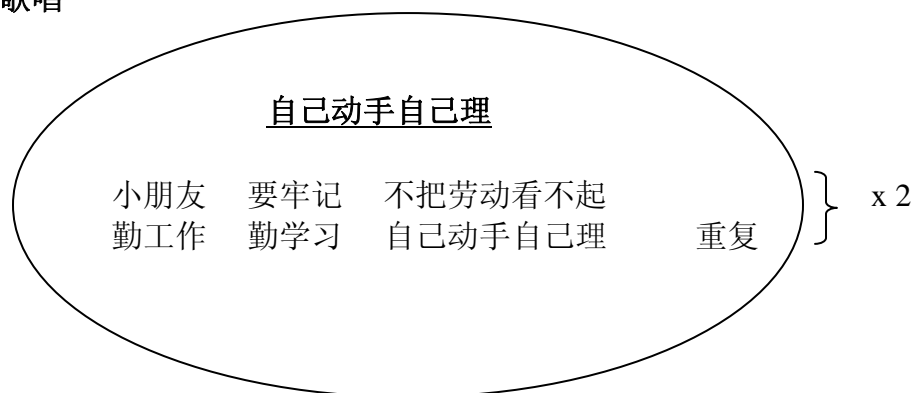
又有一次，他在乡间散步，看见一群孩子在玩耍，其中一个把盛满牛奶的木桶快速地上下旋转，尽管桶底朝天，也没有一滴牛奶溅出来。

在这些现象的启发下，牛顿埋头研究，终于发现了离心力和向心力，奠定了近代的科学理论基础。

问答题：富有研究精神的牛顿

1. 牛顿来自哪里，是那个国家的公民？
2. 牛顿小时候喜欢做什么？
3. 牛顿的求学的态度为什么突然改变？
4. 苹果从树上掉下来，对牛顿有什么启示？
5. 牛顿的科学发现是如何获得的？
6. 什么是离心力和向心力？
7. 要以什么心态去学习才能带来更好的效果？
8. 要如何做才能不浪费每一天的时间呢？

歌唱



集体活动

1. 吟古诗 - 惜时
2. 益智游戏 - 巧组成语
3. 算环数
4. 找山羊

1. 吟古诗

惜时

三春花事好，为学须及早。
花开有时落，人生容易老。

注释

(一) “三春花事好，为学须及早。”

[三春]古时阴历正月为孟春，二月为仲春，三月为季春，合称三春。

[为学]求学（学习）的意思。

第一句诗的意思是：三春的花开得最好，求学必须趁着年轻的好时光。

(二) “花开有时落，人生容易老。”

[有时落]是“有落时”的倒装。

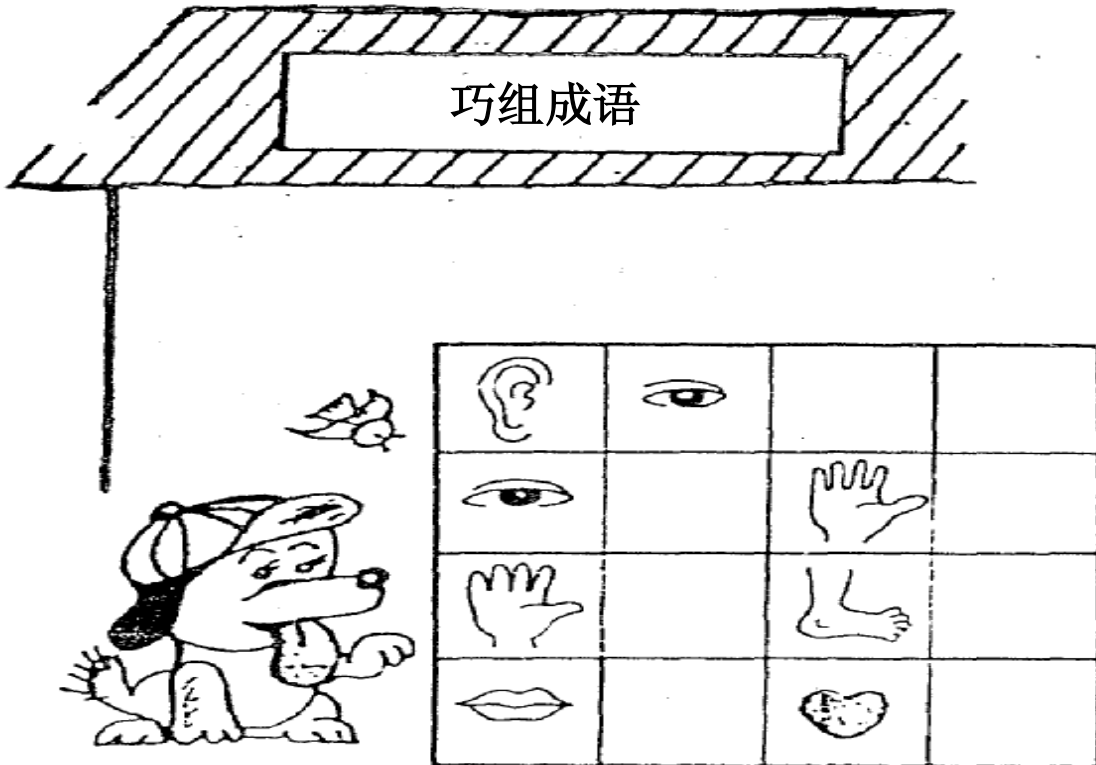
第二句诗的意思是：花总是有落的时候，人的青春时期也是很容易过去的，转眼就进入了老年。

说明

这首诗提醒我们要爱惜光阴，趁青春大好时光，要抓紧机会学习。

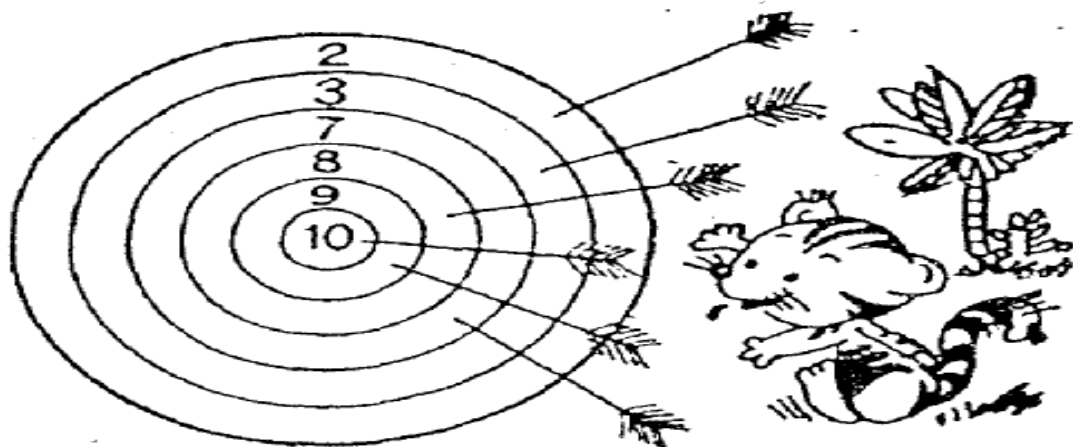
2. 益智游戏

图中画着一些人体器官图，请你在空格里填上适当的字，使每一横、形成一句成语。



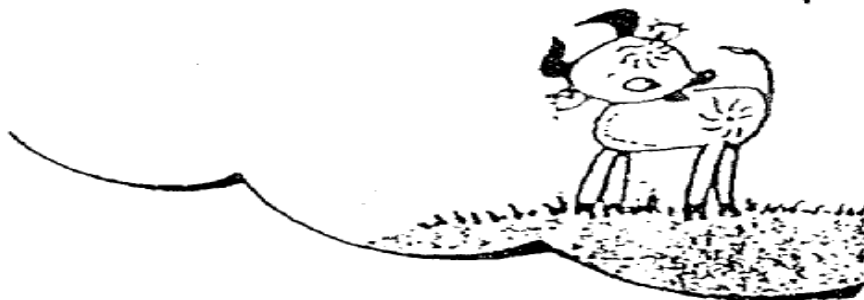
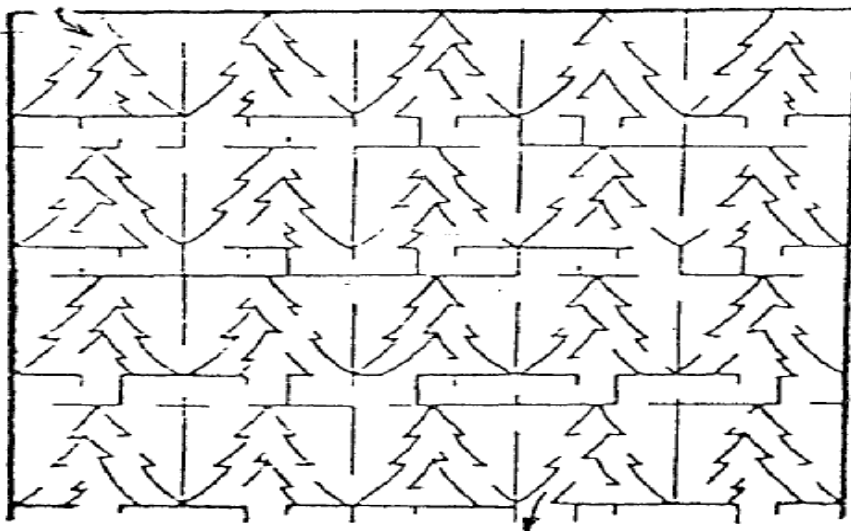
3. 算环数

小东、小宝在进行射箭比赛，规定每人三箭，在统计分数时，发现小东所得的分数正好是小宝的二分之一。请你根据图中各箭所在位置，指出他们各人所得分数。



4. 小山羊在树林外迷了路，请你给小花找出一条穿过树林找到小山羊的路线来。

找山羊



答案：

‘巧组成语’：耳目一新，眼明手快，手忙脚乱，口是心非。

‘算环数’：小东所得的为 2，3，8 共 13 分；小宝所得环数为 7，9，10 共 26 分。

课程结束：第一堂课结束后，老师可以告诉同学们未来的每一堂课将包括讲故事和其他今天所做的事，如每周主题，唱歌，静坐，和活动。如老师需要，同学们可围成圆圈，或分成小组，老师也可简要地告诉他们下一堂课一些大家所向往的事。